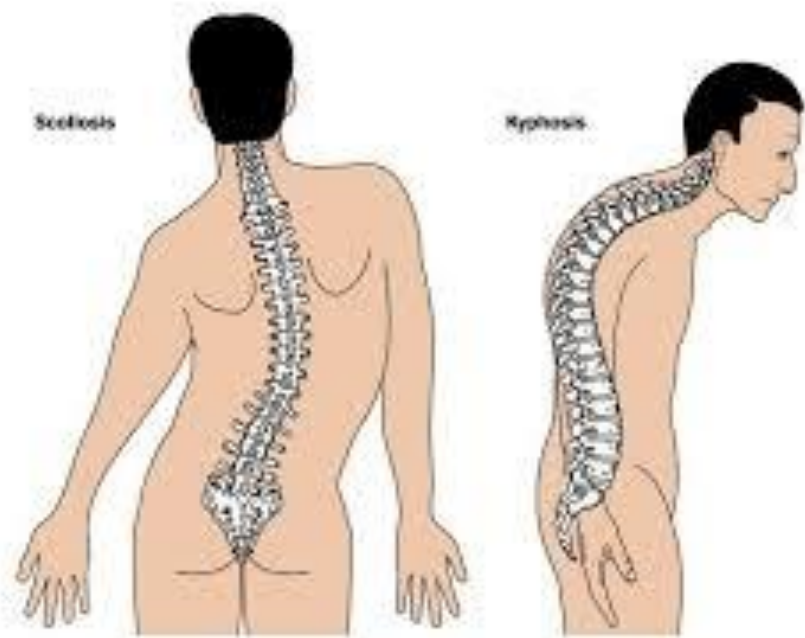


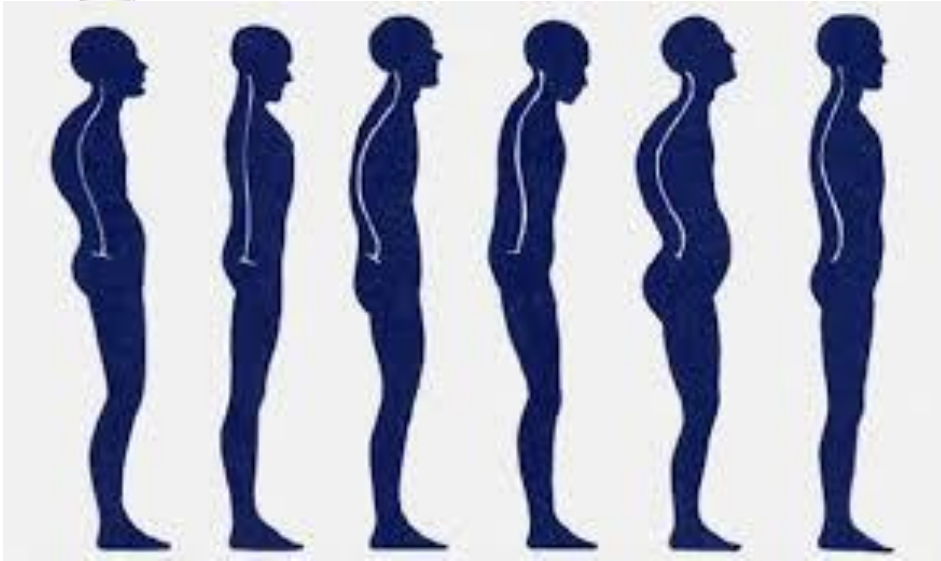
حرکات اصلاحی با رویکرد کار با وزنه

اینستاگرام: @دکتر ساناز مرادی









وضعیت بدنی نابهنجار

وضعیت بدنی نابهنجار دو نوع اثر سوء در بدن ایجاد می کند

1. اختلالات ساختمانی

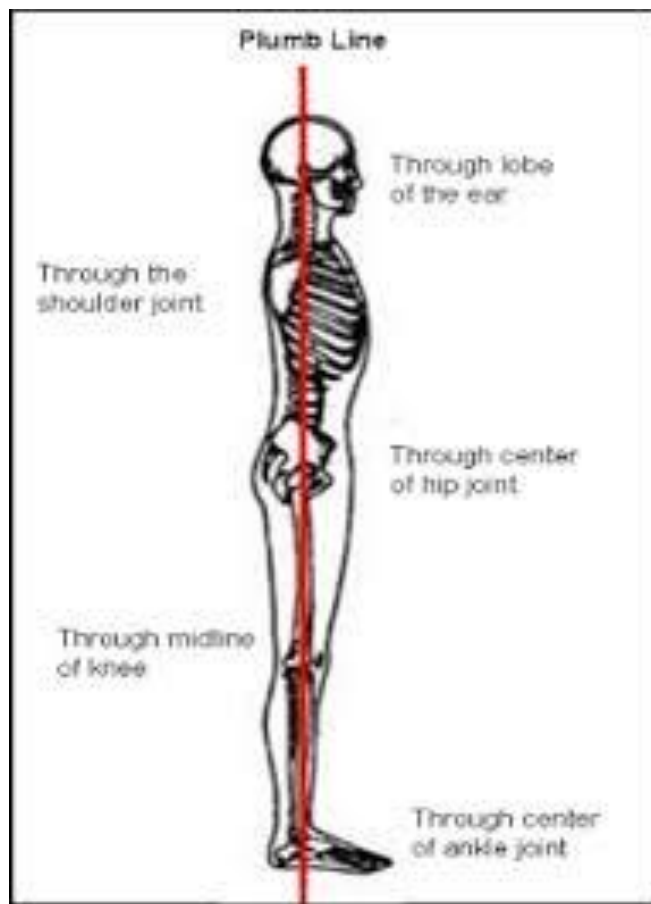
در این نوع اختلالات ساختار اسکلتی وضعیت طبیعی خود را از دست می دهد و با انجام حرکات اصلاحی قابل درمان نیست

2. اختلالات کارکردی

این نوع اختلالات روی بافت نرم مثل عضلات و رباط ها اثر می گذارد و انجام تمرینات اصلاحی اثر مطلوبی در بهبود آنها دارد

تعریف وضعیت بدنی

آرایش نسبی اندام ها و مفاصل نسبت به یکدیگر در همان لحظه را وضعیت بدنی می گویند
وضعیت بدنی مطلوب: خط کشش فرضی ثقل از لاله گوش، وسط مفصل بازو، کمی عقب تر از مفصل
ران، پشت کشکک، جلوتر از قوزک پا عبور کند



عضلات درشت نی قدامی، خلفی، چهار سر رانی، بازکننده های ران، راست
عضلات شکمی، دوزنقه، متوازی الاضلاع، راست کننده ها و خم کننده ها
ضد جاذبه هستند به این معنا که نیروی جاذبه را خنثی می کنند.

روش های بررسی وضعیت ستون فقرات

1. جهت خلفی یا قدامی بدن

2. جهت جانبی یا کناری

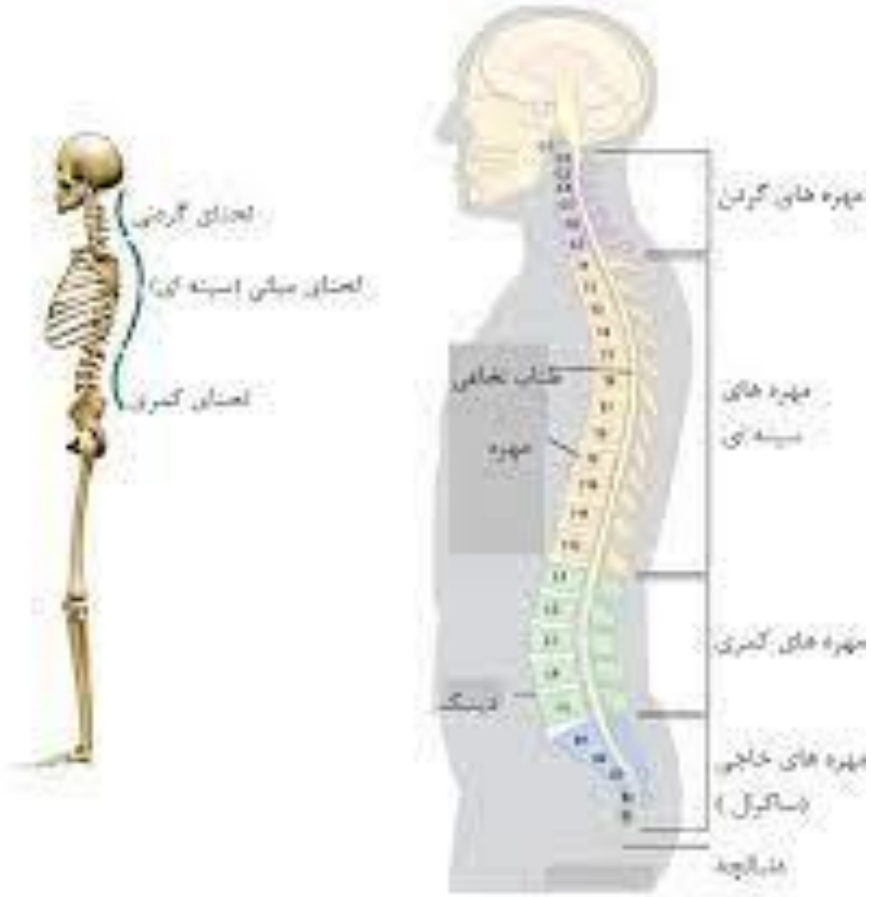
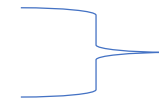
راه های بررسی وضعیت طبیعی ستون فقرات

1. روش تهاجمی

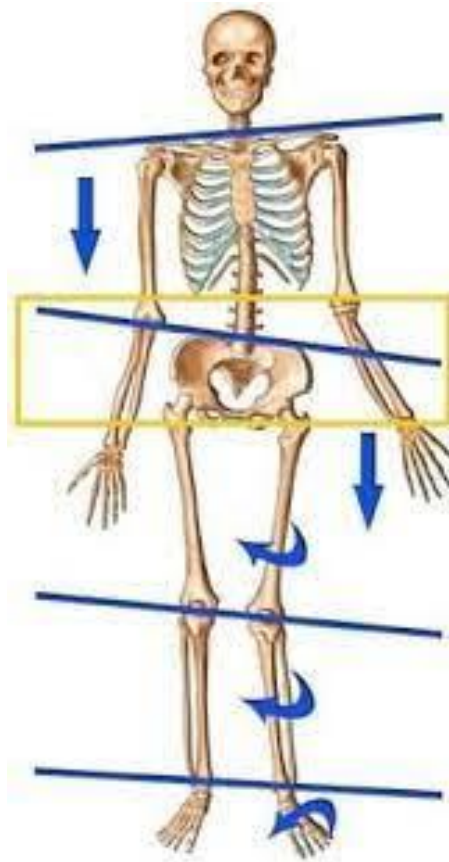
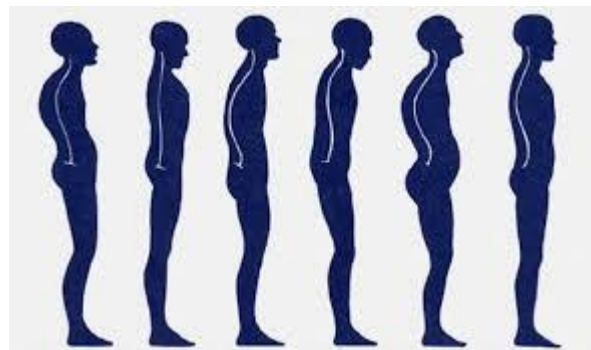
2. روش غیر تهاجمی

تماسی

غیر تماسی



ارزیابی وضعیت ستون فقرات به روش غیر تماسی و عینی



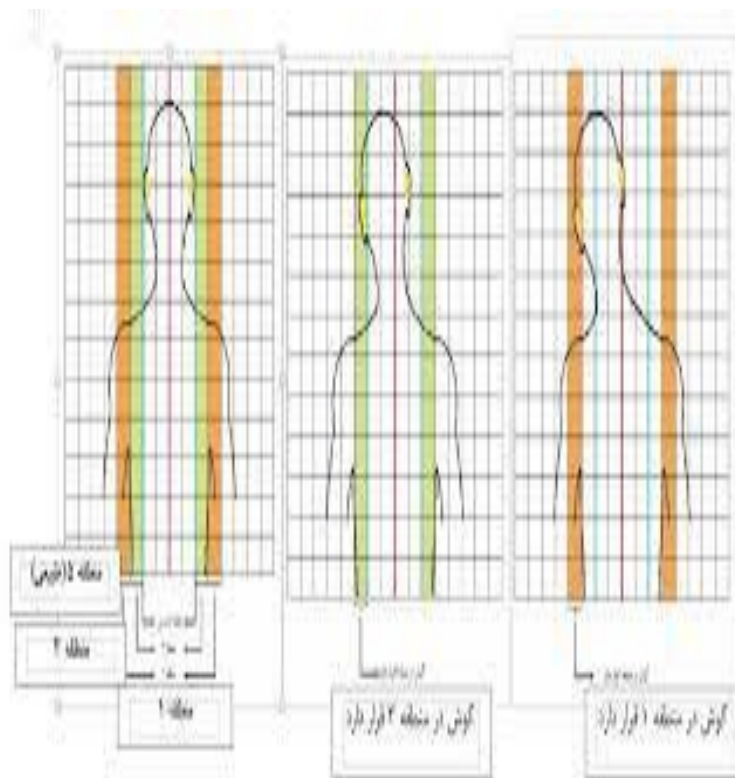
- مشاهده از نمای قدامی - خلفی - جانبی

ارزیابی وضعیت ستون فقرات به روش غیر تماسی و عینی

• لمس

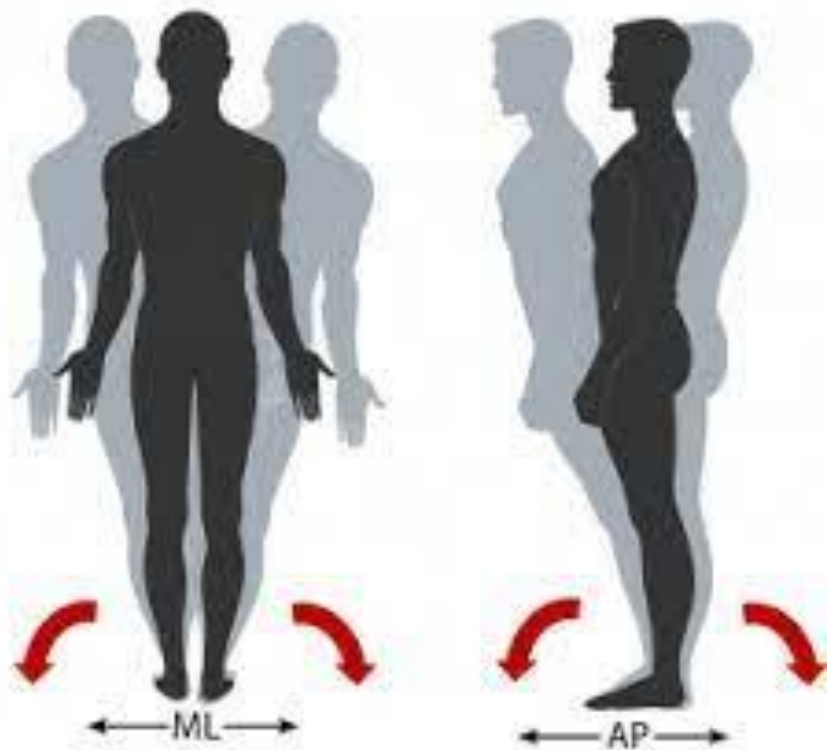
علامت گذاری روی زائده های شوکی و مقایسه با وضعیت طبیعی

• شاقول و صفحه شطرنج



ارزیابی وضعیت ستون فقرات به روش غیر تماسی و عینی

- بررسی وضعیت بدن از طریق دامنه حرکتی در این روش از فرد خواسته می شود که عمل فلکشن، فلکشن جانبی، و یا اکستنشن و هایپراکستنشن و چرخش ستون فقرات را انجام دهد



آزمون خم شدن به جلو آدامز

در صورت ابتلا فرد به افتادگی شانه و انحراف ستون فقرات احتمال برآمدگی یک طرفه ستون مهره ها حین اجرای آزمون آدامز مشاهده شود وجود دارد



آزمون آدامز با میله بارفیکس

نکته: از طریق لمس کردن با بند اول انگشتان یا علامت گذاری روی مهره های ستون فقرات با ماژیک می توان تغییر یا عدم تغییر (اسکولیوز ساختاری و غیر ساختاری) را تشخیص داد.

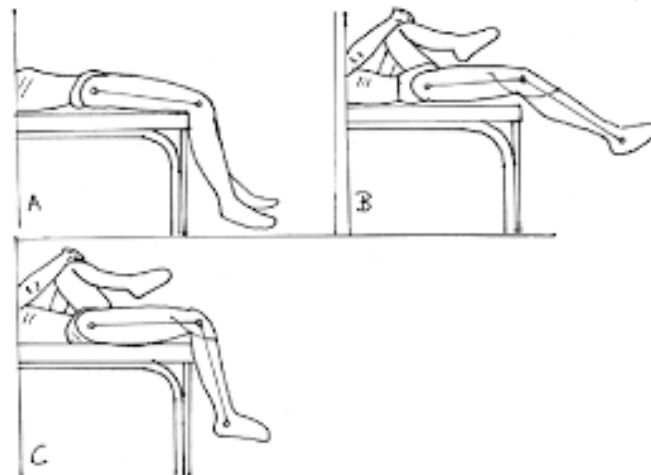


آزمون خم شدن جانبی

- فرد در حالت ایستاده خم شده به پهلو فاصله انگشت کوچک اوتا زمین را اندازه گیری می کنیم و همان کا را برای طرف مقابل انجام می دهیم تفاوت این دو اندازه یکی از دلایل اسکولیوز می باشد



آزمون توماس



کوتاهی
عضله
سوئز
خاصه ای

اگر پای اویزان
از قسمت لگن از
میز جدا شود
کوتاهی سوئز
خاصه های



اگر لگن جدا نشود فقط پای
اویزان از ناحیه زانو باز
شود نشانه کوتاهی عضله
راست رانی می باشد

آزمون باز کردن انعطاف تنه به پشت



اگر کیفیت پشتی بیش از حد
طبیعی باشد فرد نمی تواند
سر و سینه را بالا بیاورد

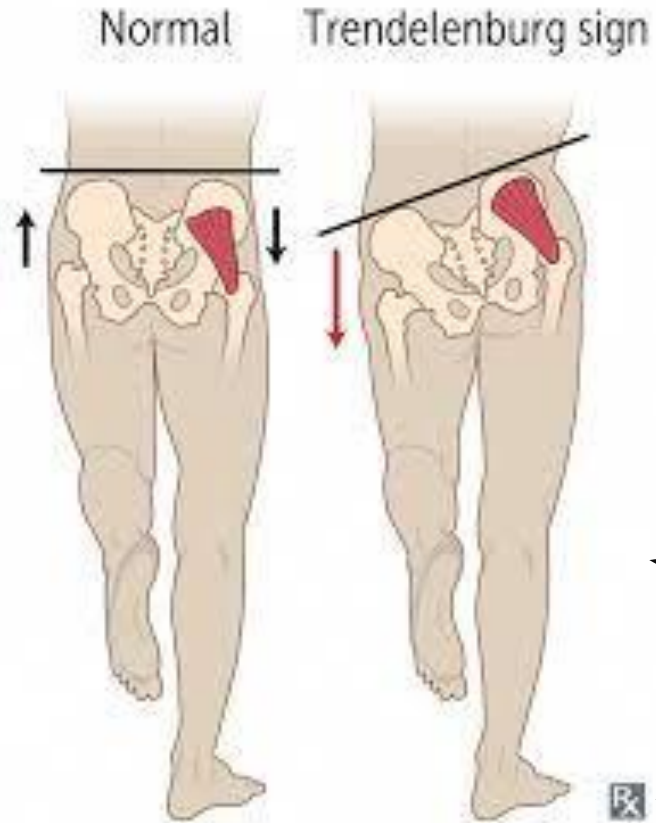
Passive Knee Extension Test

The passive knee extension test is used to assess range of motion and assess "tight hamstrings".

However research suggests this test and modified versions of it are good at assessing nerve tension.



آزمون ترندلمبرگ



به پای راست (پای مورد
ارزیابی) توجه کنید

اگر لگن سمت پای چپ بعد از بالا رفتن پای
سمت چپ به سمت بالا برود وضعیت لگن
سمت پای راست طبیعی می باشد در غیر
اینصورت نشانه آسیب لگن در این ناحیه می
باشد

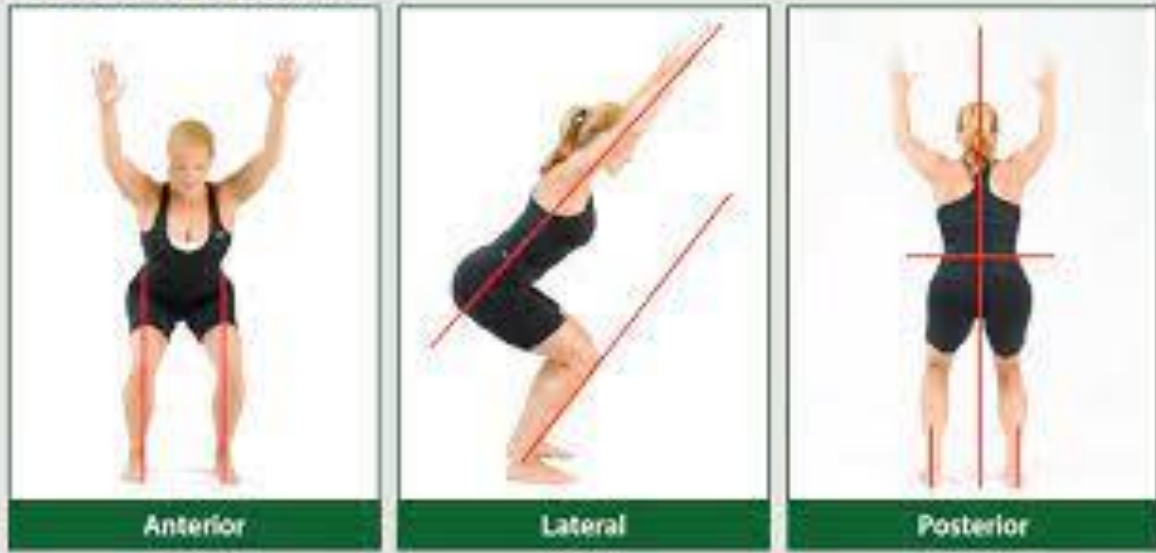
اسکوات دست بالای سر

Overhead Squat Compensations, Lateral View



این حرکت به منظور ارزیابی انعطاف پذیری پویا، قدرت عضلات ناحیه مرکزی تنه، تعادل و کنترل کلی عصبی-عضلانی طراحی شده است
این ارزیابی معیاری معتبر و تکرارپذیر از الگوهای حرکتی اندام تحتانی می باشد

Overhead Squat Views



Overhead Squat Compensations, Posterior View

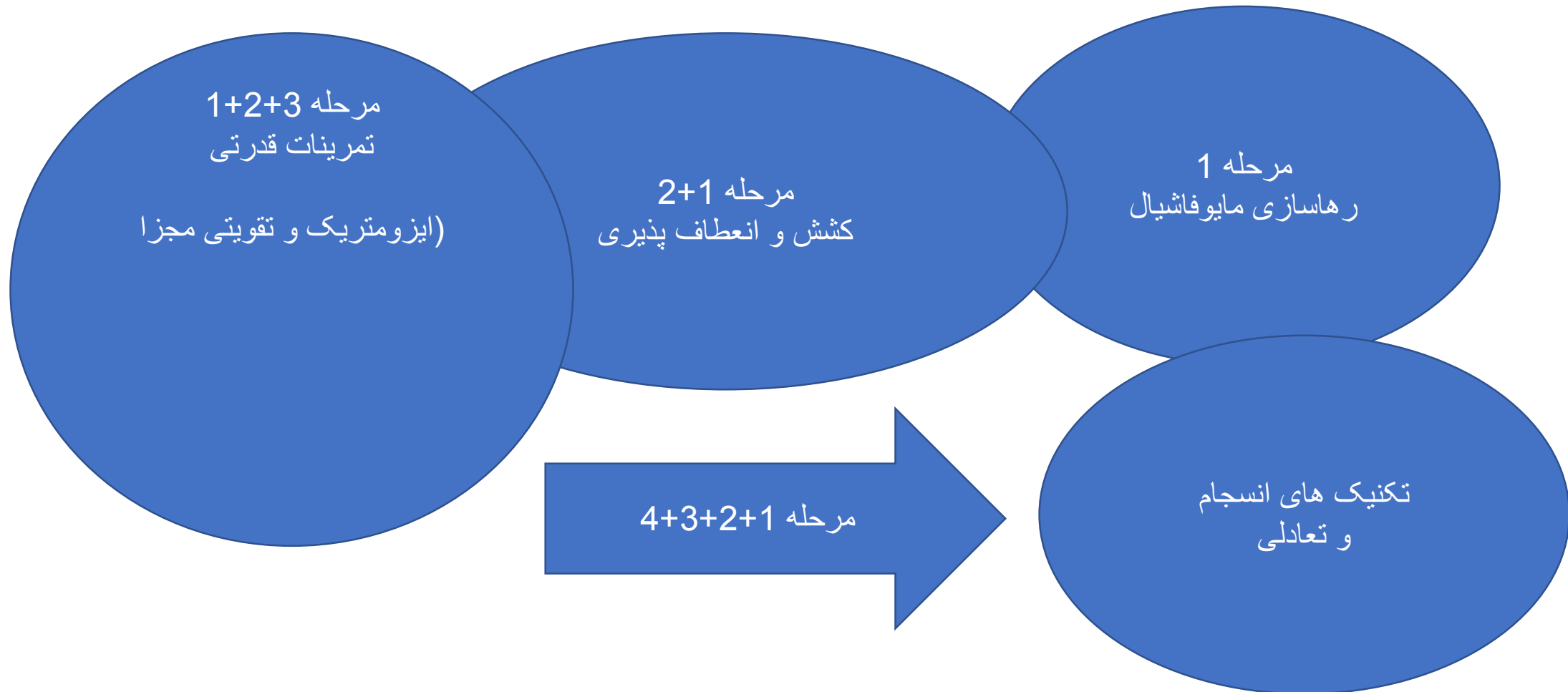


| | آسیب های احتمالی | عضلات کم فعال احتمالی | عضلات بیش فعال احتمالی | حرکت جبرانی | نحوه مشاهده موضع مورد نظر |
|--|---|---|--|----------------------|---------------------------|
| | | دوسر رانی،کشنده پهن نیام،سرینی میانی | عضلات نزدیک کننده، همسترینگ داخلی،سرینی بزرگ | حرکت به خارج(واروس) | زانو ها |
| | آسیب تاندون کشکک،(زانوی پرندگان)،سندروم درد کشککی رانی،آسیب،ACLالتهاب تاندون نوار ایلئوتیبیال | همسترینگ داخلی،دوقلوی داخلی،سرینی میانی،بزرگ،پهن داخلی،ساقی قدامی،ساقی خلفی | عضلات نزدیک کننده،دوسر رانی(سرکوتاه)،کشنده پهن نیام،دوقلوخارجی،پهن جانبی | حرکت به داخل(والگوس) | |
| | | | | | |

| آسیب های احتمالی | عضلات کم فعال احتمالی | عضلات بیش فعال احتمالی | حرکت جبرانی | نحوه مشاهده موضع مورد نظر |
|---|--|--|-----------------------|---------------------------|
| استرین همسترینگ، چهار سر و کشاله، کمر درد | ساقی قدامی، سرینی بزرگ، راست کننده ی ستون فقرات، پایدار کننده های ناحیه مرکزی تنه (عرضی شکمی، چندسر، عرضی خاری، مایل داخلی، عضلات کف لگن | نعلی، دوقلو، مجموعه خم کننده های ران، عضلات شکمی (راست شکمی، مایل خارجی) | خمیدگی فزاینده به جلو | جانبی (LPHC) |
| | سرینی بزرگ، همسترینگ، پایدار کننده های ناحیه مرکزی تنه | عضلات خم کننده ران، راست کننده ی ستون فقرات، پشتی بزرگ | قوس کمر | |
| | سرینی بزرگ، راست کننده ستون فقرات، ناحیه مرکزی تنه، عضلات خم کننده های ران، پشتی بزرگ | همسترینگ، نزدیک کننده ی بزرگ، راست شکمی، مایل خارجی | پشت صاف | |

| نحوه مشاهده | حرکت جبرانی | عضلات بیش فعال احتمالی | عضلات کم فعال احتمالی | آسیب های احتمالی |
|-------------|--------------------------|---|---|---|
| جانبی | قرار گرفتن دست ها به جلو | پشتی بزرگ، سینه ای بزرگ/کوچک، غرابی بازویی، گرد بزرگ | دوزنقه میانی/تحتانی، متوازی الاضلاع، دالی خلفی، روتیتورکاف | سر درد، التهاب تاندون دو سر بازویی، آسیب های شانه |
| خلفی | بلند شدن پاشنه | نعلی | ساقی قدامی | |
| خلفی | انتقال نا متقارن وزن | عضلات نزدیک کننده، کشنده پهن نیام(سمت موافق انتقال نیرو) دو قلو/نعلی، دو سر رانی، سرینی میانی(سمت مخالف انتقال وزن) | سرینی میانی(سمت موافق انتقال وزن) ساقی قدامی، عضلات نزدیک کننده(سمت مخالف انتقال وزن) | استرین همسترینگ، چهار سر و کشاله، کمر درد، درد مفصل خاجی خاصره ای |

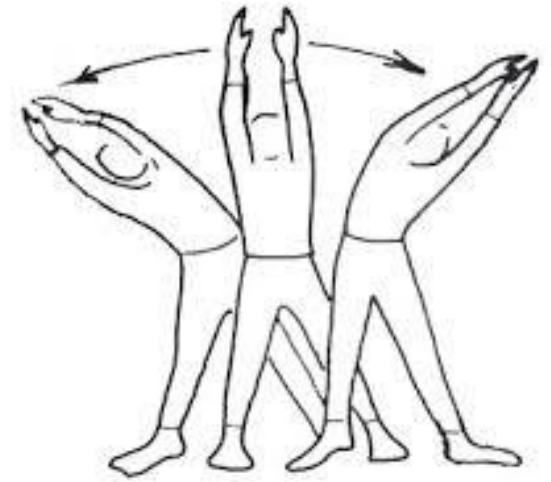
گام های اساسی در نوشتن برنامه حرکات اصلاحی



گرم کردن

- حرکات موبالیتی یا جنبش پذیری
- جنبش پذیری در ارتباط با حرکت پیرامون یک معضل به کار می‌رو
- حرکات کششی پویا (انعطاف پذیری)
- کشش در واقع افزایش طول عضله شما را سبب می‌شود. در واقع انعطاف‌پذیری قسمتی از جنبش‌پذیری به حساب می‌آید
- برای شروع تمرینات موبالیتی شما میبایست در ابتدا شرایط بدنی خود را بسنجید تا از نقاط قوت و ضعف بدنی خود آگاه شوید. امکان دارد که شما در نواحی از بدن دچار ضعف جنبش پذیری باشید و یا مشکل و یا ناهنجاری اسکلت یا عضلانی داشته باشید. در ابتدا باید این مشکلات را به خوبی بشناسید و برای رفع آنها حرکات مناسب را انجام دهید. همچنین وقتی به طور منظم موبالیتی بدن خود را ارزیابی میکنید از تغییرات و پیشرفت های خود آگاه میشوید و به شما انگیزه دو چندان رای ادامه مسیر را میدهد.







عضلات پشت و ناهنجاری های اسکلتی

هایپرلوردوزیس
پشتی بزرگ تحت تنش



متوازی الاضلاع و دوزنقه دو و بویژه سه ضعیف

راست کننده ستون فقرات کمری تحت تنش

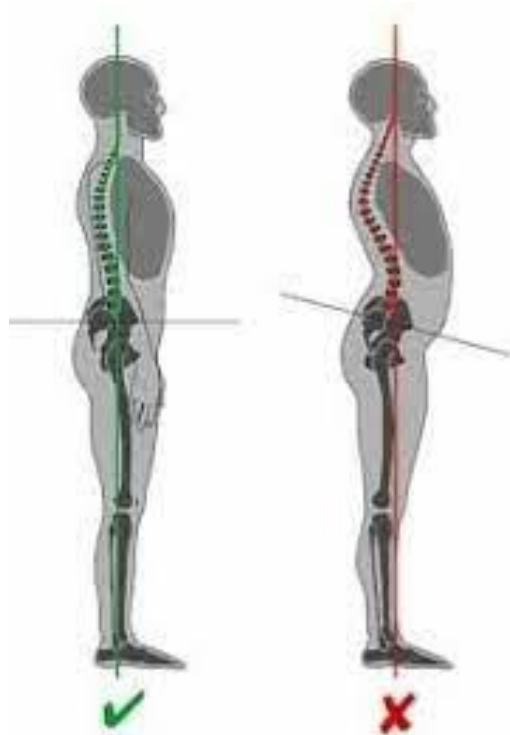
عضلات چند سر ضعیف

عضلات شکمی بویژه قسمت تحتانی ضعیف

عضلات میان تنه ضعیف

احتمالا بروز کمر درد بویژه اوایل روز و درد قدامی زانو

هایپر لوردوزیس



- عضلات پایین تنه
- سرینی بزرگ ضعیف
- سرینی میانی ضعیف
- همسترینگ (تنش یا کشیده شده بررسی شود)
- سوئز خاصره ای تحت تنش
- خیاطه تحت تنش
- چهارسر (راست رانی تنش)
- دو قلو و نعلی (تاندون آشیل کوتاه شده)

اولویت های کشش برای ناهنجاری های پرلوردوزیس

جنبش پذیری مفصل مچ پا

جنبش پذیری مفصل لگن بخصوص در جرخش خارجی عضلات سرینی

جنبش پذیری کتف

کشش عضلات سوئز خاصه ای و راست رانی و خیاطه

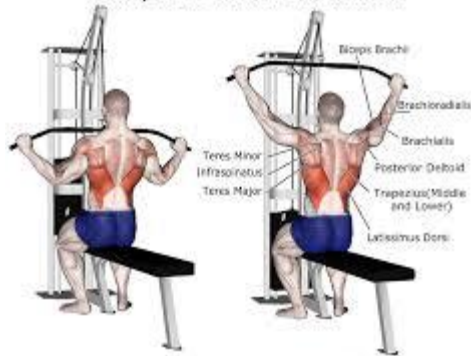
کشش ارکترو اسپاینال بویژه قسمت تحتانی

کشش لاتیس موس دورسی

کشش تاندون اشیل



**Training the Latissimus dorsi
Muscle and other Muscles on the
Back, Shoulders and Arms**



مثال دستگاه لت

ست اول گرم کردن با وزنه سبک حرکت در دامنه کامل

ست های اصلی نیمه ابتدایی حرکت قبل از خم شدن آرنج



مثال دستگاه پولینگ یا قایقی

ست اول گرم کردن با وزنه سبک حرکت در دامنه کامل

ست اصلی دستگیره به طرف سینه کشیده شود و دست ها از بدن فاصله داشته باشد

بارفیکس نیمه ابتدایی

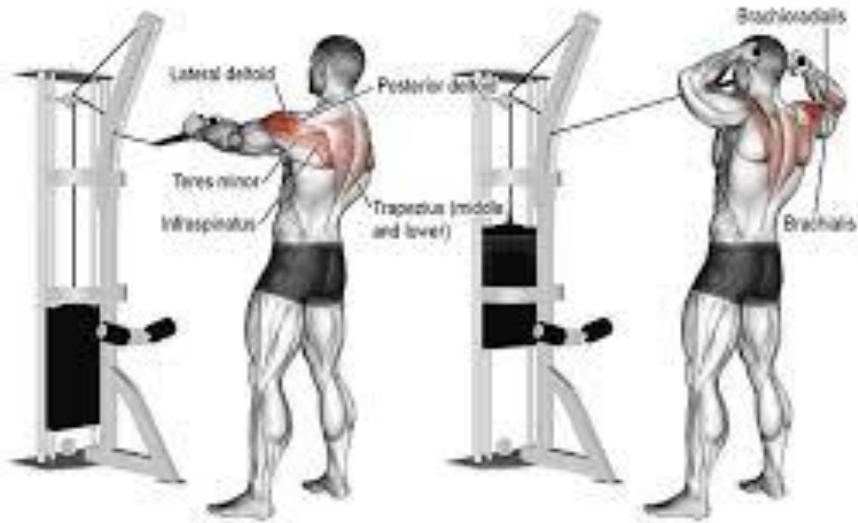




- مثال
- دستگاه جلو پا ماشین
- ست اول گرم کردن در دامنه حرکتی کامل
- ست های بعدی پشتی صندلی کمی جلوتر و حرکت در دامنه نیمه انجام شود بخصوص نیمه به بالا
- حرکت کیک ران
- به دلیل تنش قسمت پایین کمر (لاتیسموس و ارکترو اسپاینال) با احتیاط انجام شود و بهتر است حرکات جایگزین انتخاب شود (پل باسن)
- پرهیز از حرکاتی که سر ثابت سرینی عضله هدف قرار میگیرد مانند ددلیفت و سلام ژاپنی







Rear delt cable raise

هایپرلوردوزیس و عضلات شکم

کرانچ 90 به دلیل کمتر درگیر شدن عضلات کمک کننده سوئز-خاصره ای و راست رانی

کرانچ معکوس

در حالت زانو خم

حرکاتی که منجر به بهبود تیلت قدامی لگن می شوند مانند واکيوم، پلانگ، بریس آپ

درگیری عضلات core



BICYCLE KICKS



BuzzFeed Life

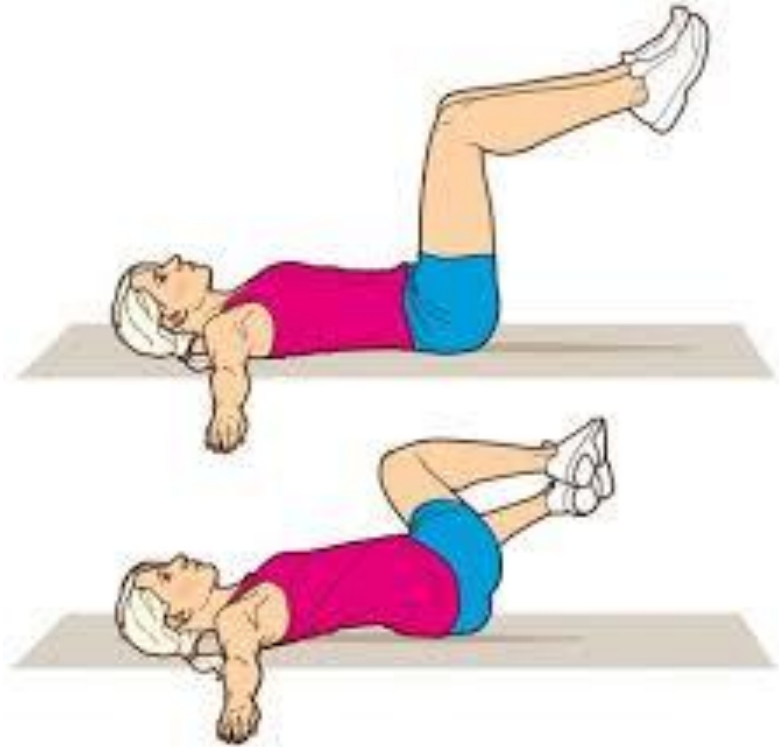
LOWER BACK & NECK FRIENDLY CORE EXERCISES







© Dr. Joe Muscolino (www.learnmuscles.com)

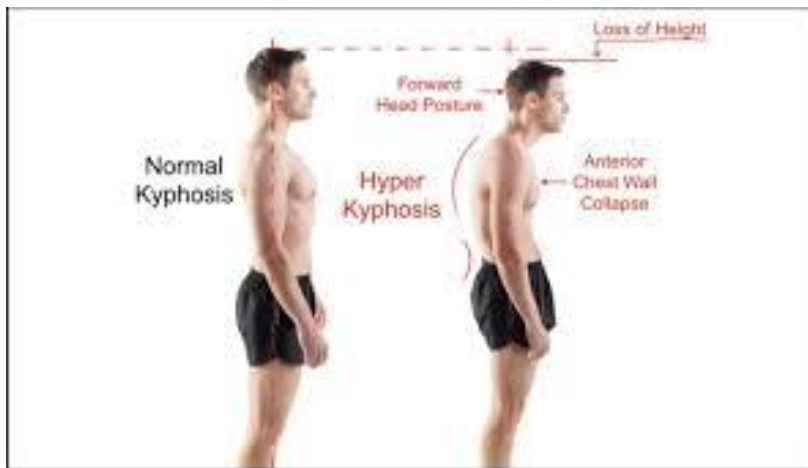


- استفاده از دیوار جهت هم راستا کردن وضعیت بدنی در صفحه سهمی
- تمرینات با توپ فیزیوبال و بوسوبال (تعادلی)



ناهنجاری کایفوز

- افزایش انحنای سینه ای و سر و شانه ها به جلو چرخش پیدا می کند
- کوتاهی عضلات سینه ای، ضعف عضلات بالای پشت و نزدیک کننده های کتف
- اختلال در عملکرد طبیعی تنفس
- ایجاد تنش و ناراحتی در ناحیه گردن و کمر بند شانه ای به علت افزایش تون عضلات
- احتمال (سر درد، التهاب تاندون دو سر بازوئی، گیر افتادگی چرخاننده های سر دستی سندروم فشرده شدن اعصاب و عروق سینه ای)



اولین گام

- تمرین برای حفظ وضعیت طبیعی لگن-برای ایجاد یک مبنا برای همراستایی صحیح ستون فقرات
- تعادل و توازن بین عضلاتی که در چرخش قدامی و خلفی لگن در صفحه سهمی
- تمرینات جنبش پذیری در تمام صفحات حرکتی
- کشش عضلات سینه ای بزرگ، کوچک، دلتوئید قدامی
- انعطاف پذیری عضلات همسترینگ چرخاننده های داخلی شانه
- تقویت عضلات عمقی راست کننده ستون فقرات و بازکننده شانه
- فعالیت هوازی برای حفظ استقامت قلبی-عروقی
- تمرین برای آگاهی بدن و تعادل

مثال

دستگاه پولینگ در حالتی که به سمت سینه کشیده شود و دست از تنه فاصله داشته باشد دقت داشته باشید حین انجام حرکات شانه ها را بالا نبرید در غیر این صورت تنش بر قسمت اول تراپیوس بیشتر می شود و مشکلات گردن را تشدید می کند اولویت با گیرش خنثی و بعد پرونیشن می باشد

فلای معکوس

تقویت دلتوئید (عضله هدف) و عضلات کمکی گرد کوچک و تحت خاری و عضلات متوازی الاضلاع و بویژه نوزنقه دو

اولویت های کشش

چنبش پذیری کمر بند سرشانه (محدودیت در دامنه چرخش داخلی شانه)

چنبش پذیری کتف

چنبش پذیری مفاصل زانو و مچ, پا

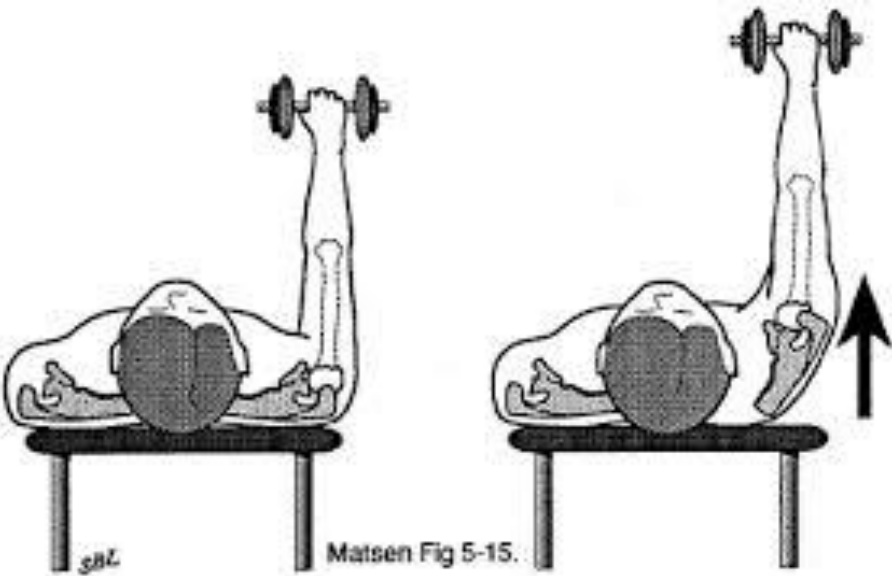
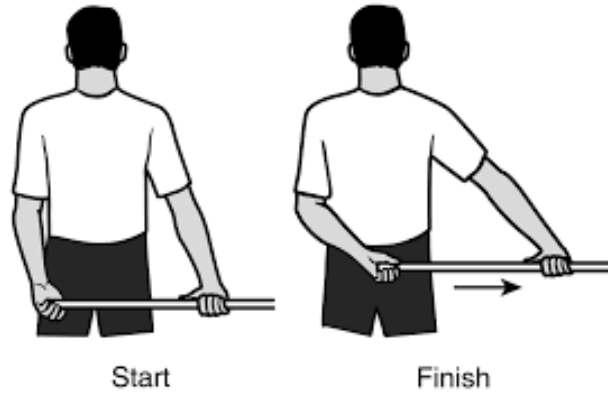
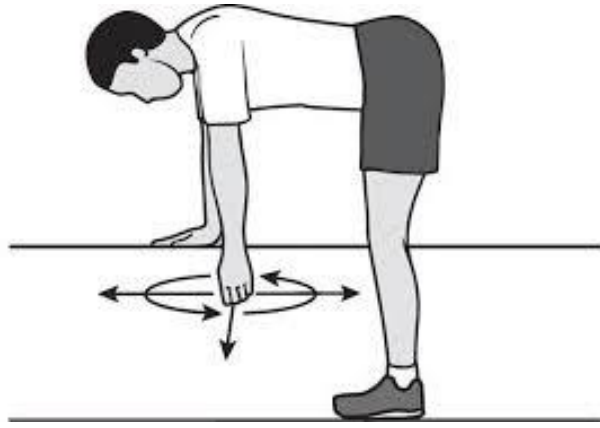
کشش عضلات سینه ای (بزرگ و کوچک)

کشش بخش قدامی سرشانه

کشش چرخاننده های داخلی شانه

کشش عضلات همسترینگ

کشش قسمت های کمری ستون فقرات



Matsen Fig 5-15.







- کایفوز و عضلات شکمی
- بویژه تقویت عضلات راست شکمی
- تقویت عضلات سرینی
- تقویت عضلات core
- تقویت عضله سراتوس آنتریور
- بارفیکس نیمه ابتدایی









• تقویت چرخاننده های خارجی شانه







**INCREASE YOUR STABILITY
WITH BODY WEIGHT**



**Exercise core muscles
Burning fat good helper**



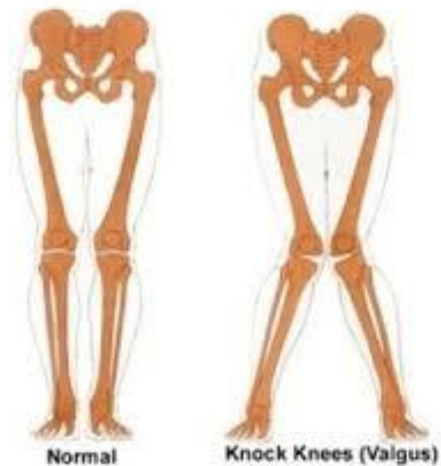
زانو ضربداری

نزدیک شدن زانو ها در نتیجه وزن به صورت نامتعادل به مفصل زانو وارد می شود و بخش خارجی زانو در معرض بارهای اضافی قرار می گیرد

(احتمالا درد قدامی زانو)

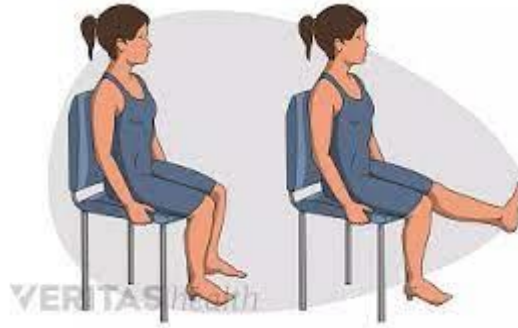
ضعف عضلات درشت نی قدامی، درشت نی خلفی، سرینی میانی، بزرگ، پهن داخلی، دو قلو داخلی، همسترینگ داخلی

کوتاهی دو قلو-نعلی، کشنده پهن نیام/نوار ایلئوتیبیال، نزدیک کننده ها، دوسر رانی،

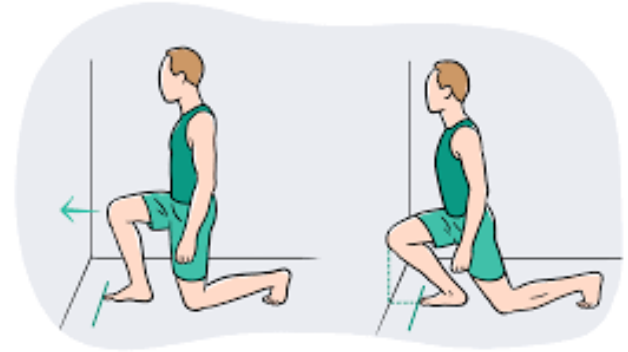


اولین گام

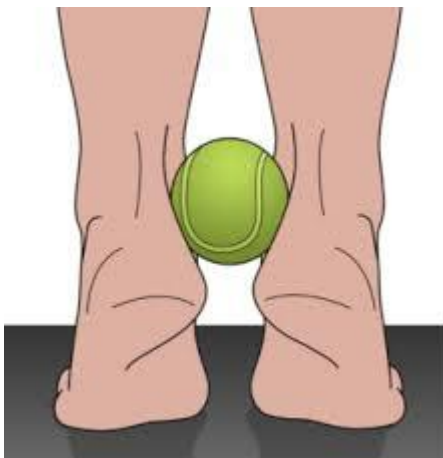
- تمرین برای حفظ وضعیت طبیعی لگن-برای ایجاد یک مبنا برای همراستایی صحیح ستون فقرات
- تمرینات جنبش پذیری در تمام صفحات حرکتی
- انعطاف پذیری عضلات دو قلو-نعلی، کشنده پهن نیام/نوار ایلئوتیبیال، نزدیک کننده ها، دوسر رانی،
- تقویت عضلات درشت نی قدامی، درشت نی خلفی، سرینی میانی، بزرگ، پهن داخلی، دوقلو داخلی، همسترینگ داخلی
- تعادل و توازن بین عضلاتی که در چرخش قدامی و خلفی لگن در صفحه سهمی
- تعادل و توازن بین عضلات چرخش دهنده داخلی و خارجی ران در صفحه افقی
- تمرین برای آگاهی بدن و تعادل (بویژه مفصل لگن، زانو، مچ پا)

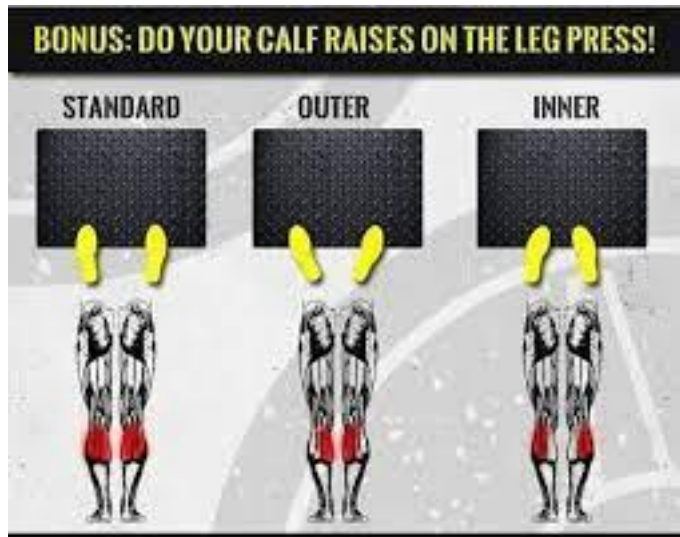


KNEE-TO-WALL DORSIFLEXION ANKLE TEST











How to Exercise Tibialis Anterior



© Healthwise, Incorporated



verywell

SEATED GROIN STRETCH

TIP

Keep your spine long and the soles of your feet together as you tilt forward from your hips.



verywell

SQUATTING GROIN STRETCH

TIP


Keep your chest up and your shoulders down and away from your ears throughout the stretch.





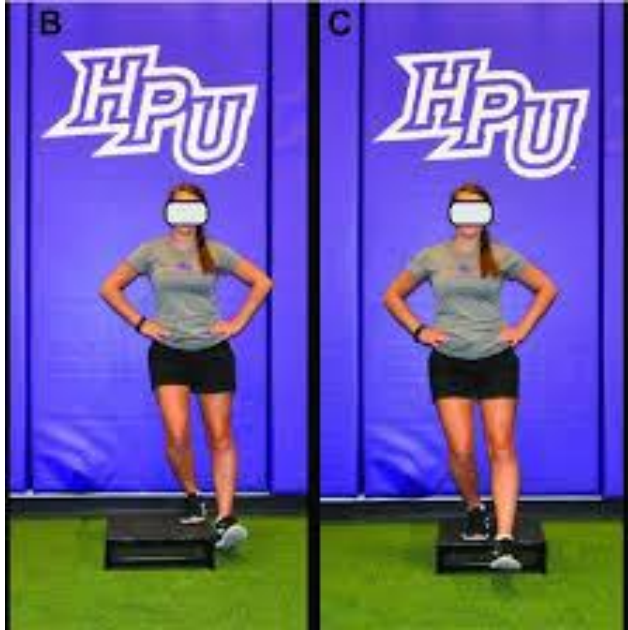
One Leg Hip Bridge + Dips
on Bosu

primary muscle: glutes



www.trainer.com TRAINER

The image shows a woman performing a one-leg hip bridge and dip on a blue Bosu ball. She is lying on her back with one leg raised and bent at the knee, resting on the ball. Her other leg is bent at the knee and resting on the floor. She is holding a dumbbell in her right hand. The background is white.





• کف پای صاف

کاهش قوس طولی کف پا

کف پای صاف ساز و کار جذب شوک را مختل می کند و در عملکرد هایی که نیاز به تعادل و پایداری دارد مشکلات حرکتی بوجود می آورد

تقویت عضلات داخلی که به حفظ قوس های پا کمک می کند ساقی قدامی، ساقی خلفی، دوقلو داخلی، سرینی میانی

تقویت عضلاتی که خم شدن کف پای را انجام می دهد

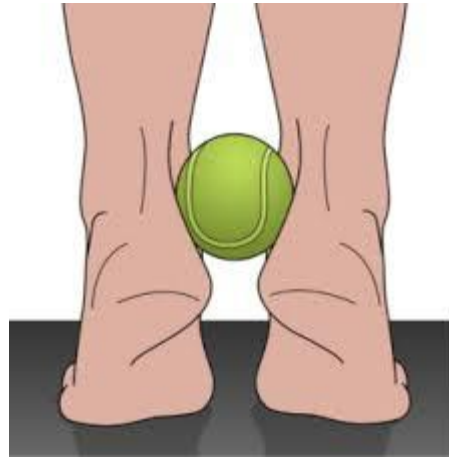
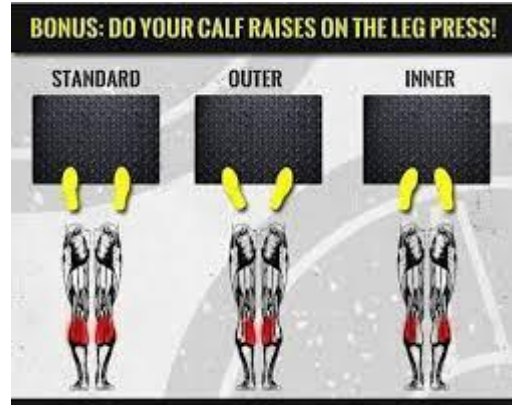
کشش عضلات نازک نی، دوقلو خارجی، دوسر رانی، کشنده پهن نیام







Tibialis Anterior



TIBIALIS POSTERIOR EXERCISE WITH A BALL
@ORTHOEVALPAL

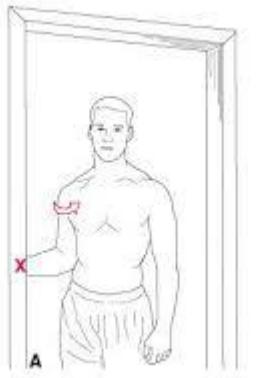




- کشش سینه ای بزرگ و کوچک چرخاننده های داخلی بازو
- تقویت عضلات دوزنقه و دندانان ای قدامی و چرخاننده های خارجی بازو
- ضعف پایدار کننده های کمر بند سرشانه منجر به جلو آمدن لگن و پرتحرکی ستون فقرات کمری می شود
- تمرینات جنبش پذیری کتفی-پشتی



توان درمان



اسلايد بعدی را به دقت مطالعه کنید

دوستان این تمرینات مربوط به دوره شروع فعالیت های ورزشی افراد میباشد
حداقل سه ماه اول (دوره تطابق اناتومیکی)
بعد از این دوره حتما عضلات کوتاه شده را هم می توان تقویت کرد مانند عضله سینه در ناهنجاری کایفوز (قوز پشتی)
اما نسبت به عضلات ضعیف شده کمتر حرکات تقویتی انجام شود
و حرکات کششی پویا ابتدا تمرینات و کششی ایستا پایان تمرینات برای این عضلات ادامه داشته باشد
موفق باشید

دوستان عزیز چنانچه از این سمینار رضایت کافی داشتید حتما در نظر سنجی
فدراسیون در تاریخ 17 یا 18 که از طریق پیج فدراسیون انجام می
شود [@iranbbfi](mailto:iranbbfi) شرکت کنید تا باعث دلگرمی این حقیر شوید و زودتر شما
را در سمینار های بعدی ملاقات کنم
با تشکر

دکتر ساناز مرادی



[@gymfit_education](https://www.instagram.com/gymfit_education) اینستاگرام

ممنون از همراهی شما عزیزان